

# Lo que el agua, el aire y el amor tienen en común

Recientemente le hice una pregunta sencilla pero provocadora a un profesor de química: desde un punto de vista químico, ¿cuál es la diferencia entre el agua y el aire?

La pregunta surgió de un desacuerdo que tenía con un astrólogo muy conocido. Ella afirma que el aire corresponde a la función (A) y el agua a la función (I) en el marco de la PAEI. Siempre he creído lo contrario: que el agua es (A) y el aire es (I). (Para contextualizar, este astrólogo puede identificar el estilo de PAEI de una persona a partir de su fecha de nacimiento, hora de nacimiento y lugar.)

La respuesta del profesor me sorprendió por su simplicidad: la forma más rápida de morir es no tener ni aire ni agua. Ambos son esenciales para la vida.

Eso me hizo pensar. ¿Qué ocurre exactamente cuando los perdemos? Sin aire, morimos en minutos. Sin agua, sobrevivimos horas, quizá días. La velocidad varía, pero el resultado es el mismo: el cuerpo empieza a desmoronarse. Desintegración.

Lo que significa que, si su ausencia causa desintegración, su presencia debe hacer lo contrario. Nos *reintegran*.

Piensa en lo que ocurre en un hospital cuando alguien está gravemente enfermo — cuando el cuerpo, literalmente, se desmorona. Lo primero que hacen los médicos es administrar oxígeno. El secreto para prolongar la vida resulta la integración en sí misma.

Las pruebas son impactantes. Los estudios sobre personas que viven en las llamadas "Zonas Azules" del mundo —regiones con las mayores concentraciones de centenarios— muestran consistentemente un hilo conductor: los fuertes lazos comunitarios. ¿Y qué es comunidad si no (I)? Un estudio de la Universidad de Yale encontró que el amor prolonga la vida. ¿Y qué es el amor, si no la forma más profunda de integración?

Japón ofrece quizás el ejemplo más convincente. La cultura japonesa es famosa por su énfasis en (I) — identidad colectiva, pertenencia, armonía. Y la esperanza de vida japonesa supera la media mundial entre 12 y 15 años.

## **Entonces, ¿cuáles son las lecciones?**

Si quieres vivir más tiempo, cultiva la integración en todas las dimensiones de tu vida. Construye lazos familiares fuertes. Deja que el amor entre — no solo por las personas cercanas, sino por tu comunidad, por el planeta, incluso por las pequeñas cosas con las que interactúas a diario. Ama tu cuerpo y sé cuidadoso con lo que le das.

Y aquí va mi última idea: el oxígeno en sí es integración a nivel celular. He empezado a beber agua con alto contenido de oxígeno. Estoy planeando instalar un spa oxigenado en casa: nuestra piel es el órgano más grande del cuerpo y quiero que absorba la mayor cantidad de oxígeno posible. También estoy considerando pasar veinte minutos al día en una máquina de oxígeno. Respirarlo, beberlo, absorberlo.

Cuanto mejor sea la integración, más tiempo vivimos.

Solo pensando,

Ichak Adiz